好性格养成绘本 · 青椒宝宝系列

养成健康均衡的饮食习惯

大声说“吃饭啦”

[日] 佐仓智子 著

[日] 中村景儿 绘　彭懿 周龙梅 译

中信出版集团 · CHINACITICPRESS

版权信息

书名:大声说“吃饭啦”：好性格养成绘本·青椒宝宝系列

作者:[日]佐仓智子

译者:彭懿 周龙梅

ISBN:9787508661940

中信出版集团制作发行

版权所有•侵权必究

好性格养成绘本

青椒宝宝系列

为难的时候，就拿出青椒宝宝的
魔法神灯。
神灯就在斗篷背面的口袋里哦！

摸一摸神灯，
再按一下上面的按钮……

看哪，冒出来的烟雾会

变成一句话，

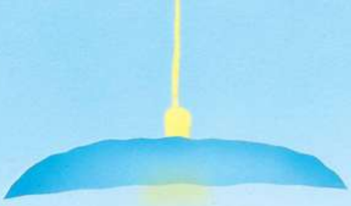
告诉你重要的事情。

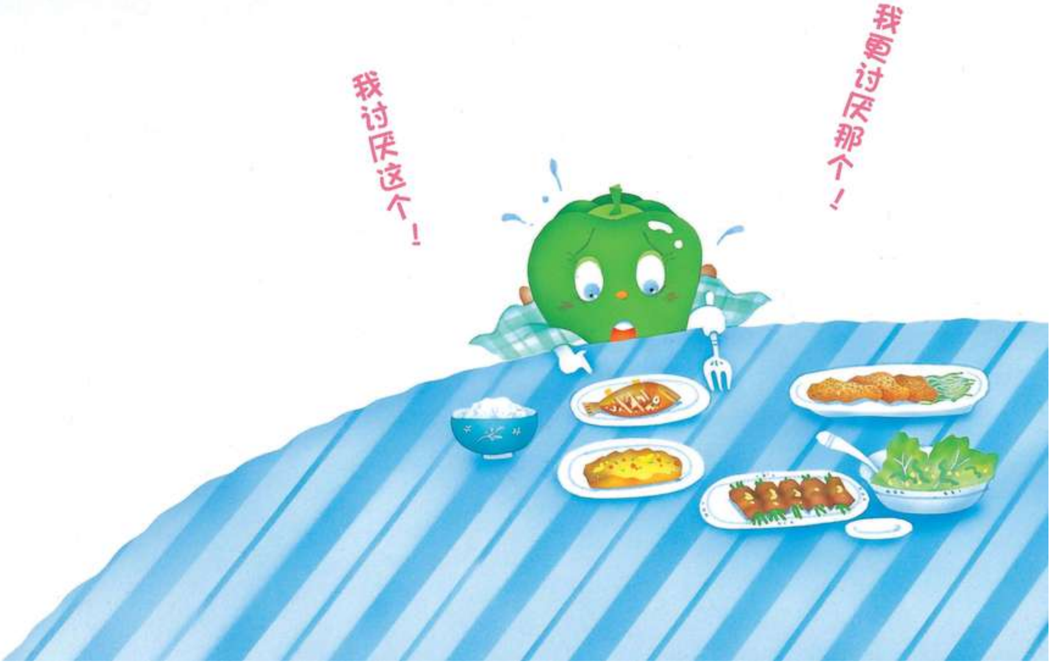
我知道

吃饭的时候该说什么——

“吃饭啦”。

可是……





哇！好吃的零食！

我不要吃饭，

我要吃零食。

可要是每天只吃零食的话……

咚，咚，咚，
细菌怪来了！
只知道吃零食的青椒宝宝，来跟我玩吧。

要是跟我一起玩，

你就会肚子疼，

就会发烧，

好玩吧？

我会把病菌当礼物送给你。

嘿嘿嘿嘿嘿嘿……

“细菌怪，你给我出去！
来一记青椒拳～～～”
咦……怎么使不上劲儿呢？

皱巴巴小青椒，

要来我的城堡里玩吗?

嘿嘿嘿……

是呀，最近我的脸和身体
是有点儿怪怪的。
怎么回事呢？

哇！皱巴巴小青椒来了！

对了，为难的时候，
就按一下青椒宝宝的
“魔法神灯”……

吃饭啦

咦，不能只吃喜欢的东西？

看，书上说了，
吃了肉、鱼、米饭和蔬菜，
身体才会有力量。

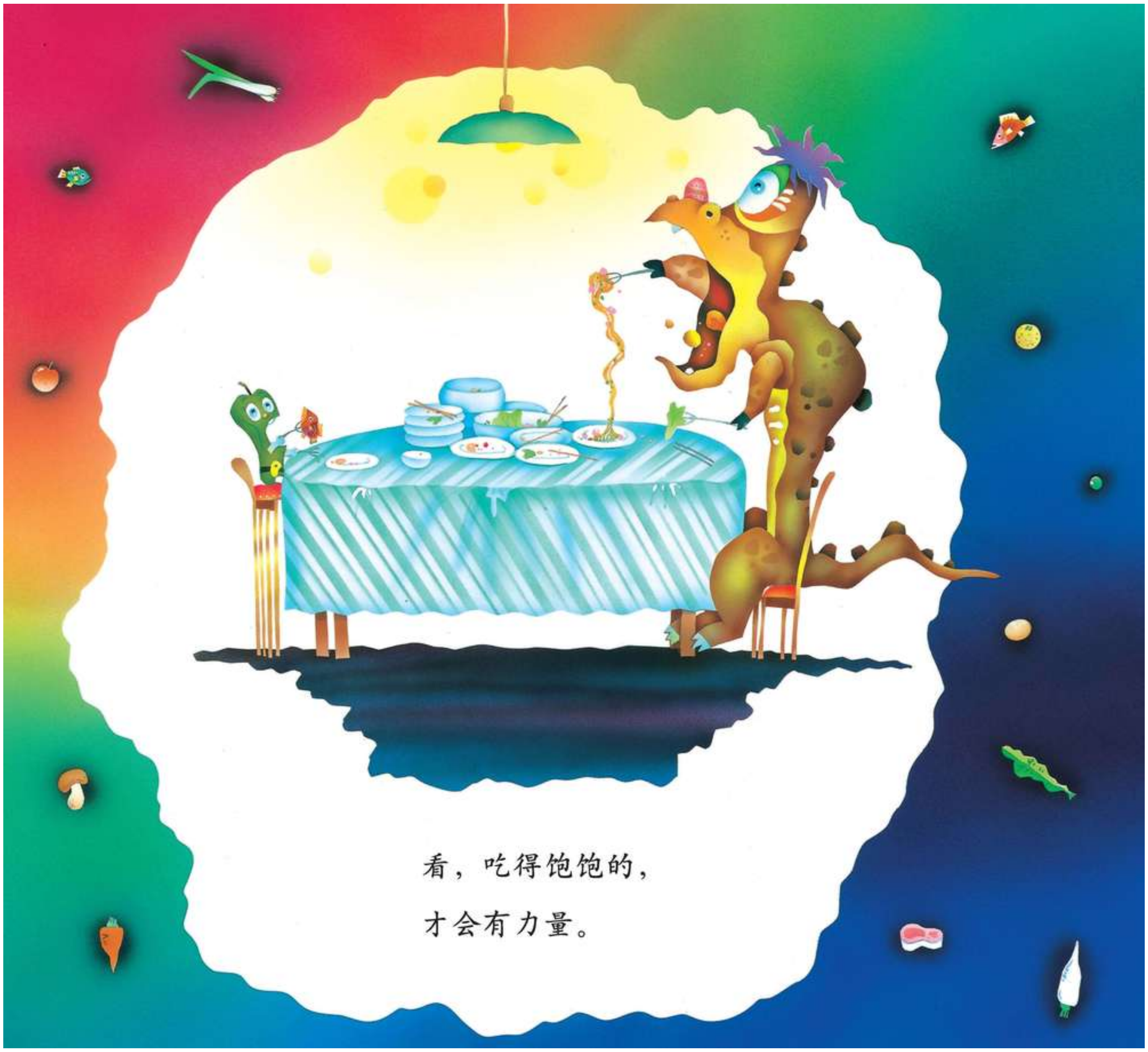
力量的源泉

有益身体健康

我知道了！

“吃饭啦”的意思是：

不挑食，不偏食。



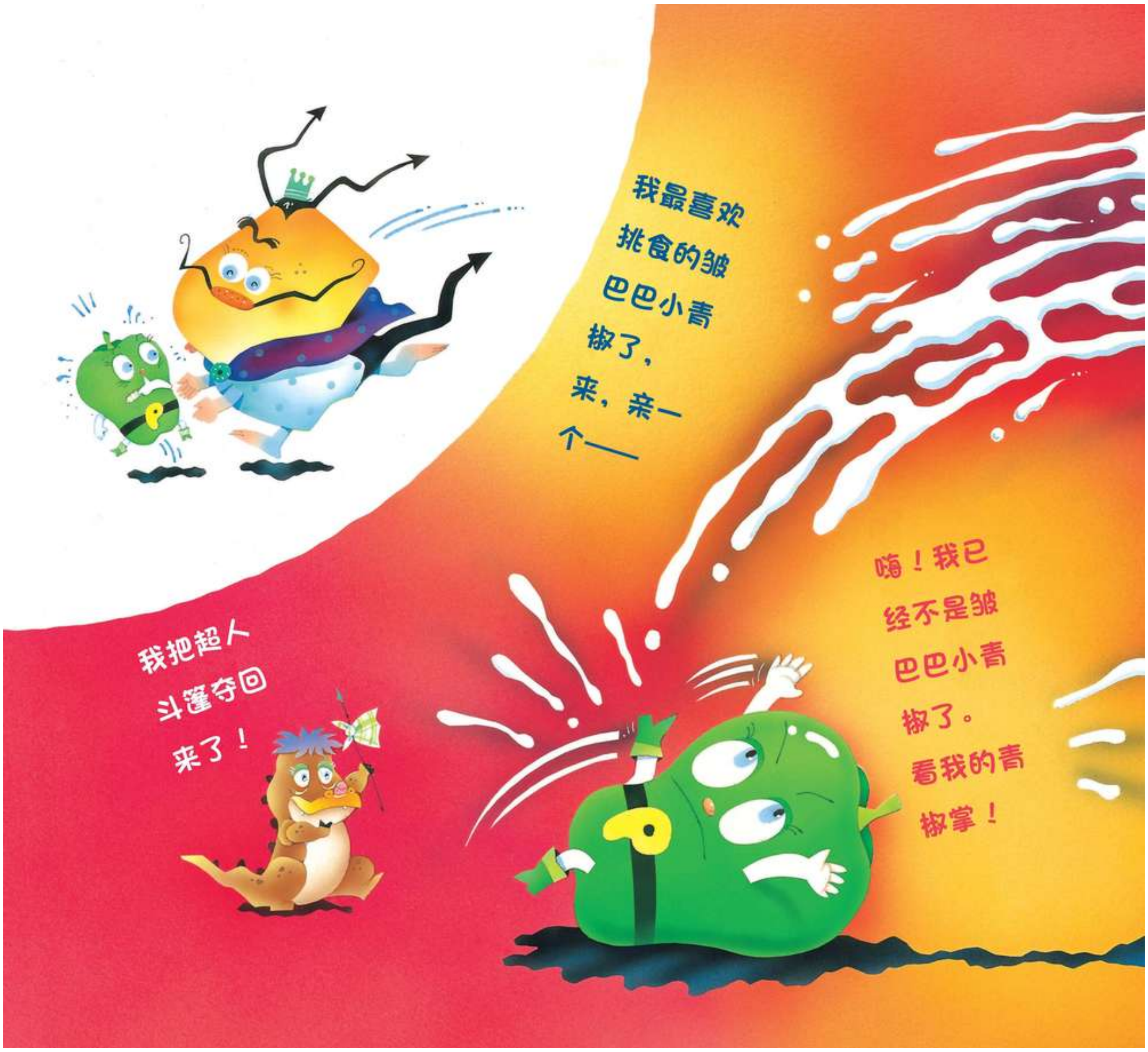
看，吃得饱饱的，

才会有力量。

这下我浑身上下都是劲儿了！

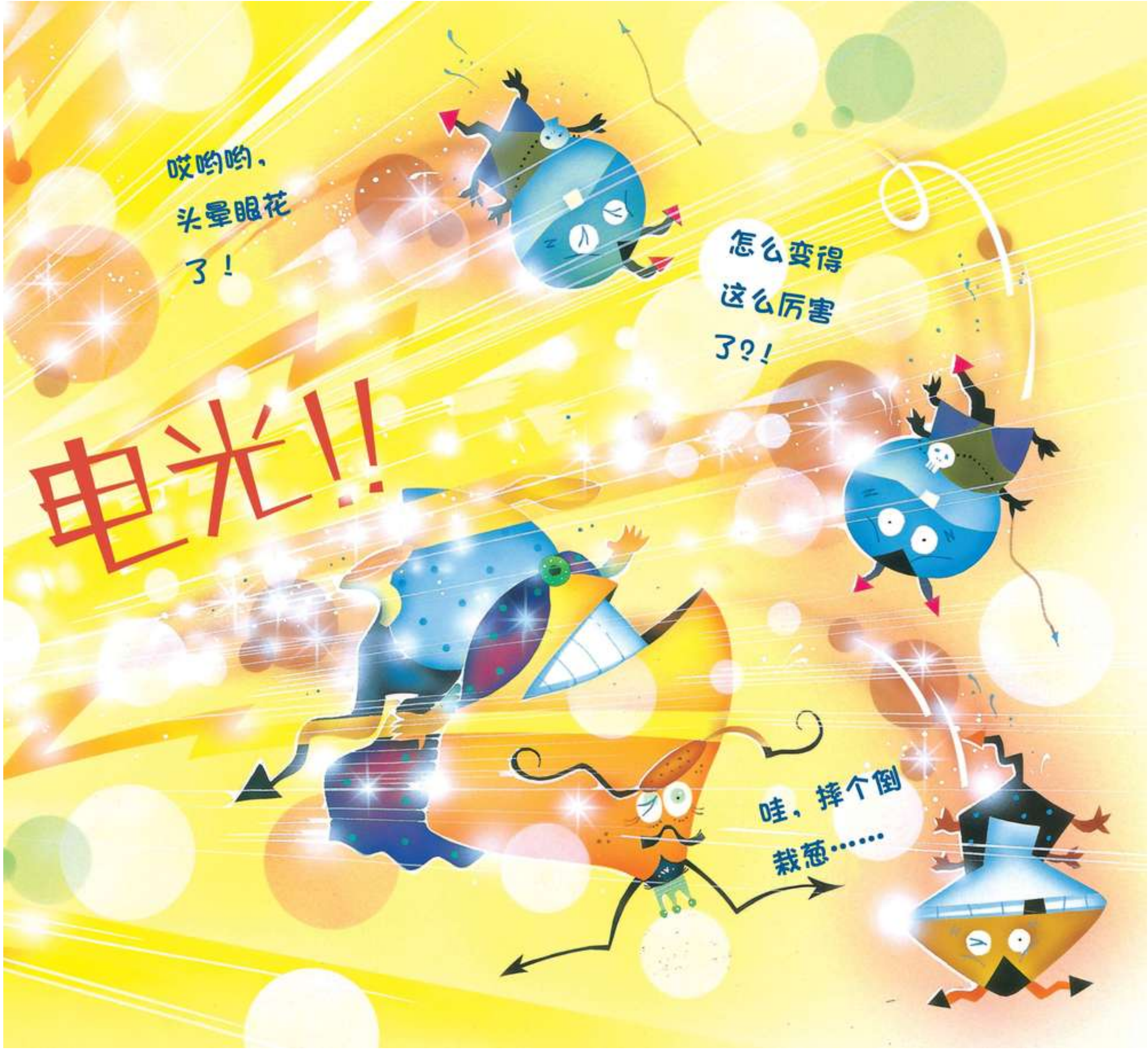
我要去细菌怪那里，把超人斗篷夺回来。

哟，皱巴巴
小青椒来找
我玩了。
嘿嘿嘿……


我最喜欢
挑食的皱
巴巴小青
椒了，
来，亲一
个——
我把超人
斗篷夺回
来了！
嗨！我已
经不是皱
巴巴小青
椒了。
看我的青
椒掌！

什……
什么？
来呀，
给我一
起上！

青椒

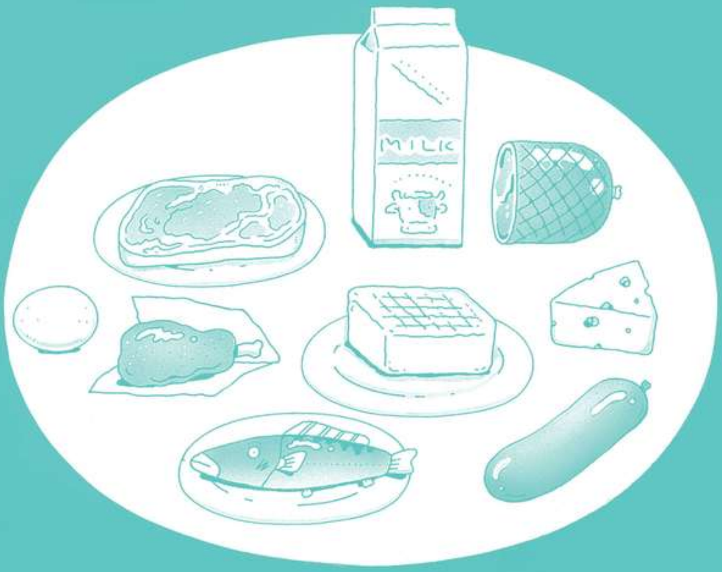

哎哟哟，
头晕眼花
了！
怎么变得
这么厉害
了?!
电光!!
哇，摔个倒
栽葱……

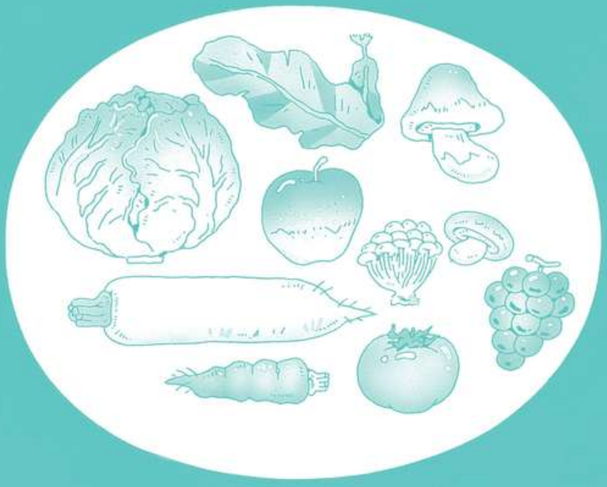
这也不想吃，那也不想吃，
健康和力量就会消失。
所以，不要挑食，
要大声说“吃饭啦”。

食物的秘密

食物里含有各种各样的力量！

这些食物可以变成你的
血液和肌肉，能让你的
身体更结实！



这些食物可以成为你的力量源泉，吃了可以让精神更加饱满！

这些食物可以调整你的身体机能。哇，吃了浑身都是劲儿！